

*Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale
Dipartimento Assistenza Ospedaliera
Direzione Medica Ospedaliera
Latisana e Palmanova
Servizio dietetico
Dipartimento materno - infantile
S.O.C. Ostetricia e Ginecologia*



**PROPER NUTRITION RECOMMENDATIONS FOR
INDIAN PREGNANT WOMEN**

भारतीय गर्भवती महिलाओं के लिये उचित पोषण की सलाह

PRACTICAL RECOMMENDATIONS

This information leaflet is designed to provide guidelines for a proper nutrition during pregnancy and aims at supporting the nutrition education of mothers-to-be.

The first part of this leaflet provides a general meal plan, accompanied by quantities, indicating the proper consumption of the most commonly eaten products (cereals i.e. rice and couscous; vegetables, meat, fish, pulses, fruit).

The second part includes specific information about pregnancy.

The following recommendations take into account typical food habits and provide additional advice in relation to pregnancy, a particular moment of life that requires attention and precaution.

A good nutritional status and a proper nutrition during pregnancy are in fact important to secure the well-being of both the mother and the baby.

यह सूचना पत्र गर्भावस्था के दौरान एक उचित पोषण के लिए दिशानिर्देश देने करने के लिए बनाया गया है। इसका उद्देश्य माताओं की पोषण शिक्षा में मदद करना है।

इस पत्र का पहला भाग समग्र भोजन योजना बताता है, जिसमें मात्रा के साथ, सबसे अधिक खाए जाने वाले उत्पादों (अनाज, चावल और कूसकूस; सब्जियाँ, मांस, मछली, दाल, फल) की उचित खपत का संकेत मिलता है।

दूसरे भाग में खास गर्भावस्था के बारे में जानकारी शामिल है। यहाँ दी गई सिफारिशें आपकी भोजन की आदतों को ध्यान में रखती हैं और गर्भावस्था, जो जीवन का एक विशेष क्षण है जिसमें ध्यान और एहतियात की आवश्यकता होती है, उसमें अतिरिक्त सलाह प्रदान करती हैं। उचित पोषण माँ और बच्चे दोनों की भलाई को सुरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

1) Nutrition plan

*On the left side: examples of products, with corresponding quantities, to be eaten during meals.

*On the right side: examples of alternative options to diversify the choice of products throughout the week.

2) Weekly consumption of protein food: recommended frequency**3) Recommendations for a healthy and proper nutrition during pregnancy****4) Food to avoid****5) Overview of food hygiene****6) Recommendations for a healthy and balanced nutrition during breastfeeding.****1) भोजन योजना**

* बाईं ओर: भोजन के दौरान खाने की मात्रा और उत्पादों के उदाहरण।

* दाईं ओर: हफ्ते भर के दौरान खाने में विविधता लाने के लिए विकल्पों के उदाहरण।

2) प्रोटीन युक्त भोजन की हफ्ते भर की खपत: कितनी बार लें**3) गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ और उचित पोषण के लिए सिफारिशें****4) किस तरह का भोजन ना लें****5) खाने में स्वच्छता****6) स्तनपान (बच्चे को दूध पिलाने) के दौरान एक स्वस्थ और संतुलित पोषण के लिए सिफारिशें।**

1900 KCAL MEAL PLAN

Total energy: 1961 kcal / Proteins: 84g (17%)/ Fats: 60 g (28%)/ Carbohydrates: 263 (54%)

Food	Quantity	Alternative options	Quantity
BREAKFAST			
Oat porridge with milk or yogurt	30 g oat + 125 ml	Alternatives to oat: - spelt, rice - toasted bread	30 g 40 g
1 fruit	150 g	Jam or honey	35 g
<i>If desired, it is possible to consume any kind of tea without added sugar, with or without spices: milk may be added during drinks preparation i.e. chai tea.</i>			
SNACK			
yogurt	125 ml	- milk - biscuits - fruit - tropical fruit (mango, papaya) - dry fruit (walnuts, almonds, peanuts)	125 ml 3 – 4 biscuits 150 g 100g 15 – 20 g
LUNCH			
Rice	80 g	- millet, sorghum, spelt, barley - pasta - potatoes	80 g 80 g 180 g
Mixed pulse soup (such as <i>Daal</i>)	50 g dry pulses or 150 g fresh pulses	- vegetables and pulses soup, vegetables and cereals pureed soup	30 g cereals
Vegetables of your choice	200 – 250 g		
Bread (roti, chapati, naan)	50 g	- cereals (millet, rice, spelt, bulgur, sorghum) - crackers - piadina	60 g 30 g 50 g
Oil dressing	15 g (1 ½ tablespoon)	- seed oil, peanut oil, coconut oil, corn oil	15 g (1 ½ tablespoon)
SNACK			
Fruit	150 g	-tropical fruit (mango, papaya,) - dry fruit (walnuts, almonds, peanuts)	100 g 15 – 20 g
Yogurt	125 ml	- Milk (i.e. for chai tea preparation) - fresh squeezed juice	125 ml 200 ml (1 glass)
DINNER			
Mixed pulse soup (such as <i>Daal</i>)	50 g dry pulses or 150 g fresh pulses	Vegetables and cereal soup	30 g cereals

Lean meat (chicken, lamb, goat)	120 g	- Fish - Cheese - Pulses (chickpeas, beans, broad beans, lentils, peas) - eggs	150g 40 – 50 g seasoned cheese (Grana, Parmesan cheese, Pecorino) 60 – 70 g fresh cheese (Paneer, Stracchino, Asiago) 50 g dry pulses or 150 fresh pulses 2 eggs
Bread (roti, chapati, naan)	50 g	- cereals (millet, rice, spelt, bulgur, sorghum) - crackers - piadina	60 g 30 g 50 g
Vegetables of your choice	200 – 250 g		
Oil dressing	20 g		
<i>EVENING SNACK</i>			
Toasted bread	30 g	- Fruit - yogurt - milk	150 g 125 g 125 ml

ATTENTION:

- Avoid frequent consumption of butter, peanut butter. Prefer plant oils as dressings.
- Avoid frying food. Prefer simple preparation methods without using cooking fats.
- It is possible to use different types of animal milk or plant milk as alternative to cow's milk.
- It is recommended to use whole rice/ black rice / red rice instead of white rice.
- Reduce the use of yogurt as side or dressing sauce for food.
- Depending on the individual's tolerances, it is allowed to use spices and aromas to flavour food.

1) भोजन योजना: 1900 किलो-कैलोरी (kCal)

g = ग्राम, ml = मिलीलीटर

Total energy: 1961 kcal / Proteins: 84g (17%) / Fats: 60 g (28%) / Carbohydrates: 263 (54%)

भोजन	मात्रा	विकल्प	मात्रा
सुबह का नाश्ता (BREAKFAST)			
दूध या दही के साथ ओट दलिया	30 g ओट + 125 ml	ओट के विकल्प: - गेहूँ, चावल दलिया - सिकी हुई ब्रेड या रोटी	30 g 40 g
1 फल	150 g	जेम या शहद	35 g
यदि चाहें तो बिना चीनी के किसी भी प्रकार की चाय पत्ती का सेवन मसाले के साथ या उसके बिना कर सकते हैं; पेय पदार्थों बनाने के दौरान दूध मिलाया जा सकता है (भारतीय चाय)।			
छोटा नाश्ता (स्नैक्स)			
दही	125 ml	- दूध - बिस्कुट - फल - भारतीय फल (आम, पपीता) - ड्राई फ्रूट (अखरोट, बादाम, मूंगफली)	125 ml 3 – 4 बिस्कुट 150 g 100g 15 – 20 g
दोपहर का भोजन (LUNCH)			
चावल	80 g	- बाजरा, शर्बत, सपेल्ड, जौ - पास्ता - आलू	80 g 80 g 180 g
मिश्रित दाल (सूप)	50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें	- सब्जियां और दालें सूप, सब्जियां और कुटे अनाज का सूप	30 g अनाज
अपनी पसंद की सब्जियां	200 – 250 g		
रोटी (रोटी, चपाती, नान)	50 g	- अनाज (बाजरा, चावल, सपेल्ड, बुलगुर, शर्बत) - चिप्स - पियादीना ब्रेड	60 g 30 g 50 g
तेल (ऊपर से डालने के लिए)	15 g (1 ½ बड़ी चम्मच)	- बीज का तेल, मूंगफली का तेल, नारियल का तेल, मकई का तेल	15 g (1 ½ बड़ी चम्मच)
दूसरा नाश्ता (स्नैक्स)			
फल	150 g	- भारतीय फल (आम, पपीता)	100 g

		- ड्राई फ्रूट (अखरोट, बादाम, मूंगफली)	15 – 20 g
दही	125 ml	- दूध (चाय के लिए) - ताजा निचोड़ा हुआ रस	125 ml 200 ml (1 गिलास)
रात का भोजन (DINNER)			
मिश्रित दाल (सूप)	50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें	सब्जियां और कुटे अनाज का सूप	30 g अनाज
दुबला मांस (चिकन, भेड़, बकरी)	120 g	- मछली - चीज (पनीर) - दालें (छोले, राजमा, फलियाँ, दाल, मटर) - अंडे	150g 40 – 50 g ग्रेना, परमेसन पनीर, पेकोरिनो 60 – 70 g ताजा पनीर (पनीर, स्ट्रैचिनो, असगियो) 50 g सूखी दालें या 150 g ताजा दालें 2 अंडे
रोटी (रोटी, चपाती, नान)	50 g	- अनाज (बाजरा, चावल, सपेल्ट, बुलगुर, शर्बत) - चिप्स - पियादीना ब्रेड	60 g 30 g 50 g
पसंद की सब्जियां	200 – 250 g		
तेल (ऊपर से डालने के लिए)	20 g		
(शाम का नाश्ता/स्नैक्स)			
सेकी हुई बरेड	30 g	- फल - दही - दूध	150 g 125 g 125 ml

ATTENTION:

- मक्खन, पीनट बटर के लगातार सेवन से बचें। ड्रेसिंग के रूप में पौधे के तेल को प्राथमिकता दें।
- भोजन को तलने से बचें। खाना पकाने में वसा का उपयोग किए बिना, सरल विधियाँ अपनाएँ।
- गाय के दूध के विकल्प के रूप में विभिन्न प्रकार के पशु दूध या पौधे के दूध का उपयोग कर सकते हैं।
- सफेद चावल के बजाय साबुत चावल / काले चावल / लाल चावल का उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।
- भोजन के लिए दही या साइड सॉस का उपयोग कम करें।
- मसाले और सुगंध का उपयोग भोजन के स्वाद के लिए किया जाता है।

2) Weekly consumption of protein food: recommended frequency

ANIMAL PROTEIN SOURCES:



Lean meat (cut off visible fat): 3 – 4 times/week



Fish (Oily fish of small size i.e. sardines is preferable): 2 – 3 times/week



Eggs (2 eggs): 1 – 2 times/week



Fresh or seasoned cheese: 1 – 2 times/week

PLANT-BASED PROTEIN SOURCES



Pulses: 3 – 4 times/week



2) प्रोटीन युक्त भोजन की हफ़्ते भर की खपत: कितनी बार लें

पशु प्रोटीन के स्रोत



दुबला मांस (वसा निकाल दें): 3 - 4 बार / सप्ताह



मछली (छोटे आकार की ऑइली मछली यानी सार्डिन बेहतर है): 2 - 3 बार / सप्ताह



अंडे (2 अंडे): 1 - 2 बार / सप्ताह



ताजा या पुराना पनीर: 1 - 2 बार / सप्ताह

शाकाहारी प्रोटीन के स्रोत



दलहन: 3 - 4 बार / सप्ताह



3) Recommendations for a healthy and proper nutrition during pregnancy

- Recommended portion sizes refer to **uncooked food** weighed **without discards**.
- **Diversify your nutrition** and divide it into **3 main meals + 3 snacks**;
- Eat preferably **complex carbohydrates** (bread, cereals) without exaggerating with portion sizes. Limit the consumption of potatoes/tubers.
- **Choose simple cooking methods** (steamed/grilled/baked food); prefer fresh food and avoid preserved, convenience or highly processed food.
- **Carry out light physical activity** multiple times per week, depending on the individual's ability (i.e. walking), in order to control weight-gain and to support the glucose metabolism.
- The maximum preferable weight-gain at the end of pregnancy depends on the woman's weight before pregnancy.

Pregravidic BMI (kg/sqm)	Expected weight gain (kg)
> 30	5 – 9
25 – 30	7 – 12
18,5 – 24,9	12 – 16
< 18,5	12,5 - 18

3) गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ और उचित पोषण के लिए सिफारिशें

- Recommended portion sizes refer to **uncooked food** weighed **without discards**.
- अपने पोषण में विविधता लाएं और इसे **3 मुख्य भोजन + 3 स्नैक्स**;
- जटिल कार्बोहाइड्रेट (ब्रेड, अनाज) खाएं (लेकिन सीमा में)। आलू / कंद की खपत को सीमित करें। सरल खाना पकाने के तरीके (उबले हुए / ग्रिल्ड / बेकड फूड) चुनें; ताजा भोजन पसंद करते हैं और संरक्षित, सुविधा या अत्यधिक संसाधित (बाहर का खाना) भोजन से बचते हैं। प्रति सप्ताह कई बार हल्की शारीरिक गतिविधि करें, व्यक्ति की क्षमता के आधार पर (चलना आदि)।
- गर्भावस्था के अंत में अधिकतम वजन-बढ़त गर्भावस्था से पहले महिला के वजन पर निर्भर करता है।

Pregravidic BMI बीएमआई (kg/sqm)	Expected weight gain वजन-बढ़त (kg)
> 30	5 – 9
25 – 30	7 – 12
18,5 – 24,9	12 – 16
< 18,5	12,5 - 18



Limit consumption of food with high content of simple carbohydrates: sugar, brown sugar, jam, honey, sugary drinks and juices, canned fruit, dried fruit, pastries, ice cream, snack cakes, etc.



सरल कार्बोहाइड्रेट की उच्च सामग्री के साथ भोजन की खपत को सीमित करें: चीनी, ब्राउन शुगर, जाम, शहद, शक्कर पेय और रस, डिब्बाबंद फल, सूखे फल, पेस्ट्री, आइस्क्रीम, स्नैक केक आदि।



Limit consumption of coffee (max 2 cups per day) or green tea or black tea. If possible, avoid consumption of drinks containing quinine (bitter-lemon, tonic water)



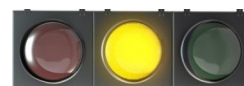
काँफी की खपत (प्रति दिन अधिकतम 2 कप) या ग्रीन टी या ब्लैक टी। यदि संभव हो, तो कुनैन (कड़वा-नींबू, टॉनिक पानी) वाले पेय के सेवन से बचें



Limit fat dressings of animal origin like butter, bacon fat, lard. Prefer plant-based oils like extra-virgin olive oil, seed oil, peanut oil, corn oil.



मक्खन, बेकन फैट, लार्ड जैसे जानवरों की उत्पत्ति को कम लें। जैतून का तेल, बीज का तेल, मूंगफली का तेल, मकई का तेल जैसे संयंत्र-आधारित तेलों को प्राथमिकता दें।



4) Food to avoid

- Bouillon cubes/bouillon soup/ready-made sauces;
- Soft drinks (Coca-cola and similar), powdered milk, convenience food or products containing additives.
- **Avoid** using **cooking salt**; prefer spices, vinegar, lemon juice, aromatic herbs to flavour different dishes.
- **Avoid** soft and semi-hard cheese made out of raw or non-pasteurized milked
- Consume exclusively pasteurized or UHT milk and dairy products.
- **Avoid raw products** of animal origin like:
 - raw milk
 - raw eggs, recipes made with raw eggs (mayonnaise, home-made ice cream, sauces), undercooked eggs (i.e. boiled eggs with raw yolk);
 - raw meat (tartare), undercooked meat, salted or smoked meat;
 - fish not subjected to a complete cooking (i.e. raw seafood, fish preserved in oil or in salt);
 - canned vegetables, mushrooms.
- Avoid any kind of alcoholic beverage (wine, beer, spirits, schnapps, liquors)
Processed and rich in fats meat (sausages, cured meat, skewers)



4) किस तरह का भोजन ना लें

- बाउलोन क्यूब्स / गुलदस्ता सूप / तैयार सॉस;
- शीतल पेय (कोका-कोला और समान), पाउडर दूध, सुविधा युक्त भोजन या एडिटिव्स युक्त उत्पाद
- खाना पकाने के नमक का उपयोग करने से बचें; स्वाद लेने के लिए मसाले, सिरका, नींबू का रस, सुगंधित जड़ी-बूटियां लें
- कच्चे या बिना पाश्चुरीकृत दूध से बने नरम और अर्द्ध कठोर पनीर से बचें। विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध और डेयरी उत्पादों का सेवन करें।
- पशु के कच्चे उत्पादों से बचें जैसे:
 - कच्चा दूध
 - अंडे, कच्चे अंडे (मेयोनेज़, घर पर बनी आइसक्रीम, सॉस) से बने व्यंजन, कम उबले अंडे (यानी कच्ची जर्दी के साथ उबले अंडे);
 - कच्चा मांस (टारटेयर), अधपका मांस, नमकीन या स्मोक्ड मांस;
 - कम पकी हुई मछली (यानी कच्चे समुद्री भोजन, तेल या नमक में संरक्षित मछली);
 - टिन के डब्बे में सब्जी सब्जियां, मशरूम
- किसी भी तरह के मादक पेय (शराब, बीयर, स्प्रिट, शराब, शराब) से बचें
- संसाधित और वसा वाले मांस (सॉसेज, cured मांस, skewers)



5) Overview of food hygiene

REMEMBER TO:

- Clean carefully all the cooking tools used for raw products. Avoid food contamination at all costs, keep separated raw and cooked products.
- Prepare meat and vegetables separately using different cooking tools and cutting boards.
- Wash your hands before and after food preparation as well as before eating.
- Cook meat all the way through (use a probe thermometer to check the cooking level).

5) खाने में स्वच्छता

याद रहे:

- कच्चे उत्पादों के लिए उपयोग किए जाने वाले सभी खाना पकाने के उपकरणों को साफ करें। हर कीमत पर खाद्य संदूषण (contamination) से बचें, कच्चे और पके हुए उत्पादों को अलग रखें।
- मांस और सब्जियां पकाने के उपकरण और कटिंग बोर्ड का उपयोग अलग-अलग करें।
- भोजन तैयार करने से पहले और खाने के बाद अपने हाथों को धोएं।
- मांस को अच्छी तरह से पकाएं (खाना पकाने के स्तर की जांच के लिए थर्मामीटर का उपयोग करें)

Listeriosis: what is it?

Bacterium: *Listeria monocytogenes*.

Source of infection: contaminated raw or cooked products.

Transmission: occurs as a result of food contaminated after cooking.

It is recommended to:

- drink exclusively pasteurized or UHT milk.
- Before consumption, always heat up to high temperature pre-cooked meat or prepared processed products.
- Do not contaminate food under preparation with raw food or products coming from gastronomy and deli counters.
- Do not eat soft cheese if there is no certainty that it is made out of pasteurized milk.
- Do not eat fresh or non-canned meat pâté.
- Do not eat smoked fish.

लिस्टरियोसिस: यह क्या है?

बैक्टीरिया: लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स (*Listeria monocytogenes*)

संक्रमण का स्रोत: दूषित कच्चे या पके हुए उत्पाद।
ट्रांसमिशन: खाना पकाने के बाद दूषित भोजन के परिणामस्वरूप होता है।

यह करने के लिए सिफारिश है:

- विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध पीएं।
- खपत से पहले, हमेशा पका हुआ मांस या तैयार-उत्पादों को उच्च तापमान तक गर्म करें।
- कच्चे भोजन को गैस्ट्रोनाॅमी और डेली काउंटर से आने वाले उत्पादों के साथ दूषित न करें।
- मुलायम पनीर न खाएं अगर नहीं पता कि यह पाश्चुरीकृत दूध से बना है।
- ताजे या बिना डिब्बाबंद मांस का सेवन न करें।

Salmonellosis: what is it?

Bacterium: Salmonellae (as *S. typhimurium* e *S. enteritidis*)

Source: conveyed by contaminated food, water, little pets.

It is recommended to:

- wash fruit and vegetables before handling and consumption
- Wash your hands before, during and after food preparation
- Freeze prepared food in small containers to guarantee a rapid chilling of temperature.
- Cook all products of animal origin, in particular poultry, pork and eggs.
- Avoid (or at least reduce) consumption of raw or undercooked eggs (i.e. fried eggs), home-made ice cream and zabaglione, any other food prepared with dirty or broken eggs.
- Consume exclusively pasteurized or UHT milk.
- Protect prepared food from contamination caused by insects and rodents.
- Avoid contamination between different food, keep raw and cooked products separated.
- Individuals experiencing diarrhoea should not prepare food.

Toxoplasmosis: what is it?

Bacterium: *Toxoplasma gondii*.

It is recommended to:

- wash fruit and vegetables (pre-packed salads included) before handling and consumption.
- Wash your hands before, during and after food preparation.
- Cook accurately meat and frozen prepared food.
- Avoid raw meat as ham and cured meat.
- Avoid contact with mucous membranes after handling raw meat.
- Avoid contact with potentially contaminated potting soil (by cat's excrements for example). Wear gloves and subsequently wash your hands accurately.
- Avoid contact with cat's excrements (wear gloves while cleaning cat litter and accurately wash your hands thereafter).

Salmonellosis: what is it?

बैक्टीरिया: साल्मोनेला, Salmonellae (as *S. typhimurium* e *S. enteritidis*)

स्रोत: दूषित भोजन, पानी, छोटे पालतू जानवर.

यह करने के लिए सिफारिश है:

- फल और सब्जियां धोएं
- भोजन बनाने से पहले, भोजन के दौरान और बाद में अपने हाथ धोएं
- तैयार भोजन छोटे कंटेनरों में फ्रीज करो।
- पशु मूल के सभी उत्पादों को (पोल्ट्री, पोर्क और अंडे) अच्छी तरह से पकाएं।
- कच्चे या अधपके अंडे (यानी तले हुए अंडे), घर पर बने आइसक्रीम और ज़बाग्लियोन, गंदे या टूटे हुए अंडे के साथ तैयार किया गया कोई भी खाना खाने से बचें (या कम से कम लें)।
- विशेष रूप से पाश्चुरीकृत या यूएचटी (UHT) दूध का सेवन करें।
- तैयार भोजन को कीड़े और कृन्तकों से बचाएं।
- विभिन्न खाद्य पदार्थों के बीच संदूषण से बचें, कच्चे और पके हुए उत्पादों को अलग रखें।
- दस्त का अनुभव करने वाले व्यक्तियों को भोजन तैयार नहीं करना चाहिए।

टोक्सोप्लाज्मोसिस: यह क्या है?

बैक्टीरिया: टोक्सोप्लाज्मा गोंडी (*Toxoplasma gondii*)

यह करने के लिए सिफारिश है:

- खपत से पहले फलों और सब्जियों (पूर्व-पैकड सलाद शामिल) को धो लें।
- भोजन बनाने से पहले, भोजन के दौरान और बाद में अपने हाथ धोएं।
- मांस और जमे हुए तैयार-भोजन को अच्छी तरह से पकाएं।
- कच्चे मांस (हैम और cured) मांस से बचें।
- कच्चे मांस को छूने के बाद नाक/मुंह के संपर्क से बचें।
- संभावित दूषित मिट्टी के साथ संपर्क से बचें (उदाहरण के लिए बिल्ली के मलमूत्र द्वारा)। दस्ताने पहनें और बाद में अपने हाथों को सही तरीके से धोएं।
- बिल्ली के मलमूत्र के संपर्क से बचें (बिल्ली के कूड़े को साफ करते समय दस्ताने पहनें और उसके बाद अपने हाथों को सही तरीके से धोएं)।

6) Recommendations for a healthy and balanced nutrition during breastfeeding

Lifestyle and **nutrition** are fundamental factors to consider for mother's and baby's health, starting from the preconception period, during pregnancy and breastfeeding, through the baby's growth.

The "first 1000 days of life", from conception until the first two years of life, represent a key period for disease prevention in adulthood.

Over the first months of life, breast milk has an essential role and is referred to as "the ideal food for a healthy growth of infants" by the World Health Organization.

Breastfeeding is also beneficial for women:

- it reduces risk of cardiovascular diseases and femoral fractures during menopause.
- it represents a protection against some types of breast and ovarian cancer (the World Cancer Research Fund mentions breastfeeding as one of the 10 specific recommendations aimed at reducing the oncologic risk).

The **energy cost of breastfeeding** is proportional to the quantity of produced milk, which differ from case to case.

Getting back to the pre-pregnancy weight or to a normal weight range represents an important objective that needs to be evaluated properly, the energy intake may in fact vary depending on the woman's nutritional status and on the weight gained during pregnancy.

The protein intake needed during breastfeeding depends on the proteins synthesis for breast milk production and, as a result, it is proportional to the quantity of milk produced by the mother; the need for protein is therefore greater during exclusive breastfeeding (generally in the first 6 months).

6) स्तनपान (बच्चे को दूध पिलाने) के दौरान एक स्वस्थ और संतुलित पोषण के लिए सिफारिशें

जीवनशैली और पोषण, माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए मौलिक (basic) कारक हैं, गर्भावस्था से लेकर, स्तनपान और बच्चे के बढ़ने तक।

"जीवन के पहले 1000 दिन", गर्भाधान से जीवन के पहले दो वर्षों तक, वयस्कता में रोग-की-रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण हैं।

जीवन के पहले महीनों में, स्तन के दूध की एक आवश्यक भूमिका है और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा "शिशुओं के स्वस्थ विकास के लिए आदर्श भोजन" के रूप में जाना जाता है।

स्तनपान महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है:

- यह रजोनिवृत्ति के दौरान हृदय रोगों और ऊरु फ्रैक्चर (femoral fracture) के जोखिम को कम करता है।
- यह कुछ प्रकार के स्तन और डिम्बग्रंथि (Ovary) के कैंसर से सुरक्षा करता है (विश्व कैंसर अनुसंधान कोष (World Cancer Research Fund) में ऑन्कोलॉजिकल जोखिम को कम करने के उद्देश्य से 10 विशिष्ट सिफारिशों में से एक के रूप में स्तनपान का उल्लेख है)।

स्तनपान की ऊर्जा लागत बनने वाले दूध की मात्रा के अनुपातिक (proportional) है, जो हर मामले में भिन्न होती है।

गर्भावस्था के पहले वजन या सामान्य वजन सीमा तक वापस जाना एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है जिसका सही मूल्यांकन किया जाना चाहिए। ऊर्जा का सेवन महिला के पोषण की स्थिति और गर्भावस्था के दौरान प्राप्त वजन के आधार पर भिन्न हो सकता है।

स्तनपान के दौरान आवश्यक प्रोटीन का सेवन स्तन के दूध उत्पादन के लिए प्रोटीन संश्लेषण (**synthesis**) पर निर्भर करता है; इसलिए विशेष स्तनपान के दौरान प्रोटीन की आवश्यकता अधिक होती है (आमतौर पर पहले 6 महीनों में)।

A few recommendations:

- Plan meals in function of breastfeeding.
- Have a snack after breastfeeding.
- Avoid tea or coffee consumption close to breastfeeding.
- *The flavour of breast milk may change depending on the food eaten by the mother. Choosing a varied diet during breastfeeding, which means exposing the baby to different flavours, prepares the baby to like a wider range of flavours.*

For any personalized recommendations, please contact the dieticians of the dietary service in Latisana-Palmanova.

कुछ सिफारिशें:

- स्तनपान के हिसाब से भोजन की योजना बनाना
- स्तनपान के बाद एक नाश्ता करें
- स्तनपान के करीब चाय या कॉफी के सेवन से बचें.
- मां के भोजन के आधार पर स्तन के दूध का स्वाद बदल सकता है। स्तनपान के दौरान विविध आहार का चयन करना, जिसका अर्थ है कि बच्चे को विभिन्न स्वादों के लिए उजागर करना, बच्चे को स्वादों की एक विस्तृत श्रृंखला देता है।

किसी भी व्यक्तिगत सिफारिशों के लिए, लतीसाना-पल्मनोवा (**Latisana-Palmanova**) में आहार सेवा के आहार विशेषज्ञों से संपर्क करें।

Edited by:

**SERVIZIO DIETETICO
OSPEDALE LATISANA - PALMANOVA
Dietary service
Latisana-Palmanova Hospital**

<p>LATISANA OFFICE: DIETICIAN: Dott.ssa Rosaria Amabile (रोसारिया अमीवाइल, महिला डॉक्टर) Telephone: 0431 529909</p>	<p>PALMANOVA OFFICE DIETICIAN Dott.ssa Germana Guida (जरमाना गुइदा, महिला डॉक्टर) Telephone: 0432 921425</p>
---	--

Translated from Italian into English by: Maddalena Ariis

Translated from English into Hindi by: Vishal Saini

अंग्रेजी से हदी में अनुवाद : वशाल सैनी

Disclaimer: The Hindi version is a translation of the English translation (of the original in Italian), for information purposes only. In case of a discrepancy, the Italian original will prevail. While reasonable efforts are made to provide accurate translations, portions may be imprecise. The translator shall not be liable for any losses caused by reliance on the accuracy or reliability of translated information.